

Salto

Kontrollpunkter

För att kunna utföra en övning med god teknik finns det ett antal kontrollpunkter att förhålla sig till. Här är kontrollpunkterna för salto:

- En salto utförs lättast på exempelvis en trampolin, satsbräda eller från en höjd ned i mjukt underlag.
- Gymnasten ska starta i grundposition och sedan göra ett armdrag, där armarna kommer upp raka till öronen. Antingen genom att ta vägen framför kroppen alternativt genom att starta med armarna rakt ut åt sidorna och låta armdraget först gå ned till sidan av kroppen för att sedan föra dem framför kroppen upp till öronen.
- I samband med armdraget ska gymnasten även göra en farttagning i benen genom en lätt böjning till ett kraftfullt hopp.
- Blicken ska vara rakt fram och huvudet neutralt.
- I hoppet ska en aktiv höftuträtning utföras och överkroppen går något bakåt, när höften skjuts fram förflyttas tyngdpunkten och rotation skapas.
- Gymnasten ska aktivt gruppera genom att dra knäna mot sin haka och placera händerna på smalbenen.
- Gymnasten ska behålla blicken och huvudets position så länge som möjligt.
- När volten roterat runt huvudet, ska gymnasten hitta blicken i underlaget och förbereda landning.
- Gymnasten ska öppna grupperingen genom att räta ut höften, föra armarna uppåt och landa på fötter.

Förövningar

Här följer förslag på förövningar för salto, några av dem finns på film i deltagarmaterialet. Alla förövningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan. Förövningarna fokuserar på olika delar av salton.

Hopp bak till rygg till höjd

- Stationen byggs med en satsbräda framför ett mattberg. Höjden anpassas utifrån gymnastens längd och kapacitet.
- Gymnasten står med ryggen framför mattberget, utför ett armdrag och hoppar sedan kraftfullt upp till rygg.
- Det är viktigt att gymnasten lyfter tårna och höften för att skapa rotation.

Ljushopp framåt till rygg

- Stationen byggs med en satsbräda framför en tjockmatta eller grop.
- Gymnasten ska stå på satsbrädan, utföra ett armdrag och utföra ett ljushopp framåt till rygg i tjockmattan eller gropen.
- Det är viktigt att gymnasten lyfter tårna och höften för att skapa rotation.

Bakåtkullerbytta från höjd

- Stationen byggs med en höjd av klossar eller ett stadigt mattberg, där den översta mattan lutar ned, i form av en kil. Nedanför placeras en mjukmatta eller en grop. Fallhöjden ska vara cirka en meter.
- Gymnasten startar sittandes på huk i mitten av det lutande mattberget, med händerna vid öronen, redo för att göra en bakåtkullerbytta.
- Gymnasten rullar långsamt bakåt och utför bakåtkullerbyttan.
- Mattberget ska nu ta slut precis när gymnasten ska rulla över huvudet, axlarna ska få stöd av antingen mattberget eller ledarens händer. På så vis faller gymnasten ned den sista delen av bakåtkullerbyttan och skapar ett rörelsemönster som liknas en salto.



Utveckling av övning

Här följer förslag på hur salto kan utvecklas. Alla nedan övningar bygger på samma kontrollpunkter som beskrivs ovan.

Salto från satsbräda

- Stationen byggs med en satsbräda, trampolin eller höjd.
- Gymnasten står på det valda underlaget och utför en salto.
- Val av underlag utmanar gymnasten på olika sätt att utveckla sin salto.

Salto på tunnmatte

- Gymnasten står på tunnmatte och utför en salto.
- Att utföra en salto på tunnmatte, utan något hjälpmedel eller studsande underlag kräver otroligt mycket explosivitet av gymnasten.



Korbett-salto

- Stationen byggs med en kloss på matta, tumblinggolv, luftgolv eller trampolin.
- Gymnasten startar i handstående på klossen, och faller över lite i handstående till en översträckt position, antingen med fötterna mot en vägg eller med hjälp av pass.
- Det är viktigt att gymnasten trycker ut i axlarna och ha stor spänning i bål och rumpa. Den översträckta positionen ska ske i bröstryggen och inte i nedre delen av ryggen.
- Gymnasten gör sedan en kraftfull stängning i bålen, så att fötterna slås ihop i ett korbett.
- Med stor förspänning i kroppen gör gymnasten ett stäm i underlaget och armarna förs uppåt för att utföra en salto.
- Stationen utmanas gymnasten att jobba aktivt och kraftfullt med sin korbett.

